

Séma-fókusz terápia

Dr. Jeffrey Young

Személyiséglélektan IV.

2008 03 27.

*Kocsisné Molnár Judit,
Pszichológiai Intézet, 2008.*

I. Elméleti és módszertani gyökerei

- **pszichoanalízis**
- **kognitív terápia**
- **Gestalt terápia**
- **tárgykapcsolat-elméletek**

I. Elméleti és módszertani gyökerei: pszichoanalízis

- **gyermekkorai élmények feltárása**
- **terápiás kapcsolatban megjelenő minták--**
 - >> tudatosítás**
- **Aaron T. Beck: nem elegendő a változáshoz**

I. Elméleti és módszertani gyökerei: kognitív elmélet

- **Egyszerűbb magyarázatok**
- **Aktív**
- **Direktív**
- **Strukturált**
- **A jelenre fókuszál**
- **A kapcsolatot nem elemzi**

I. Elméleti és módszertani gyökerei: Gestalt

- **Fritz Pearls**
- **Imagináció, dialógusok az énrészek között**
- **Kapcsolatba kerülni az érzésekkel**
- **Meghaladni a tudatos gondolkodást**

Elméleti és módszertani gyökerei: INTEGRÁCIÓ

- **nem azonos az eklekticizmussal**
- **aktív, direktív, strukturált**
- **gyerekkori élmények feltárása**
- **élményalapú technikák használata**
- **terápiás kapcsolat elemzése**

I. Elméleti és módszertani gyökerei: INTEGRÁCIÓ

- **elsősorban személyiségzavarok, krónikus I. tengely zavarok esetén kapcsolati mozzanatok jelennek meg**
- **nem tudják tartani a kognitív terápia erős struktúráját**
- **készséghiányok**

II. A személyiség alakulásában szerepet játszó tényezők

- **Biológiailag meghatározott temperamentum**
- **Környezeti hatások**
- **Együtt: tanulási folyamatok**
- **A temperamentum visszahat a szülői bánásmódra**

II. Sématerületek: fejlődési gyökerek

- **kötődési igény**
- **kompetencia igény**
- **korlátok állítása a primer vágyteljesítés elé**
- **szükségletek és érzelmek kifejezése**
- **spontaneitás, szabad kezdeményezés**

II.1. Kötődési igény

- **felmérésnél: vannak-e kapcsolatai, hogyan funkcionálnak**
- **frusztráció vagy túlzott kielégítés:**
“KAPCSOLAT MEGSZAKÍTÁSA ÉS ELUTASÍTÁS” SÉMATARTOMÁNY

II.2. Kompetencia- és autonómia-igény

- **felmérés: kielégül-e, nem megy-e a másikkal**
- **frusztráció vagy túlzott kielégítés:**
„KÁROSODOTT AUTONÓMIA ÉS TELJESÍTMÉNY” sématartomány

II.3. Korlátok állítása a primer vágyteljesítés elé

- **Felmérésnél: szenvedéssel éli-e meg; visszahatnak-e a másik érzései stb.**
- **frusztráció vagy túlzott kielégítés:
„KÁROSODOTT KORLÁTOK”
sématautomány**

II.4. Szükségletek és érzelmek szabad kifejezése

- **felmérésnél: gátoltság, indulatok, szükségletek elfojtása**
- **frusztráció esetén: „MÁSOK ÁLTAL IRÁNYÍTOTTSÁG” sématartomány**

II.5. Spontaneitás és önálló kezdeményezés

Frusztráció esetén:

„FOKOZOTT ÉBERSÉG ÉS GÁTLÁS”

sémataromány

IV.1. KORAI MALADAPTÍV SÉMA DEFINÍCIÓJA

- **Átfogó, pervazív téma, amely**
- **Önmagával vagy másokkal való viszonyra**
- **vonatkozik,**
- **Gyerekkor során alakul ki, az élet során tovább fejlődik, és**
- **Jelentős mértékben diszfunkcionális**

IV.2. Sémák jellemzői (1)

- **Veleszületett temperamentum vonások és a mindennapi, ártalmatlan, gyerekkori, szülővel, testvérekkel, kortársakkal szerzett tapasztalatok összjátékának eredménye**
- **Magas hőfokú, szétziláló affektusok létrehozására képes; önsorsrontó következményei vannak; és/vagy jelentős károkat okoznak másoknak**

IV.2. Sémák jellemzői (2)

- **Jelentős mértékben képesek meggátolni, hogy olyan alapvető szükségletek kielégüljenek, mint az autonómia, kapcsolódás, önkifejezés, elfogadottság, korlátok és spontaneitás**
- **Mélyen rögzült minták, önmagunk átélésének központjában.**
- **Többnyire önfenntartóak.**

IV.2. Sémák jellemzői (3)

- **Hagyományos technikákkal igen nehéz tartósan megváltoztatni.**
- **Séma számára releváns mindennapi események, vagy biológiailag meghatározott hangulatok aktiválják**

IV.3. Nevelők és Sémák

- **Kritikus** → **Fogyatékoság**
- **Túl protektív** → **Függőség**
- **Hideg Érzelmi** → **Depriváció**
- **Kontrolláló** → **Leigázottság**
- **Elnéző** → **Feljogosítottság**

III. Specifikus Korai Maladaptív Sémák

Elutasítottság sématartomány:

(nem képes biztonságosan kötődni, a stabilitás, biztonság utáni vágy nem fog kielégülni. Hátterben instabil családi viszonyok: abuzív, rideg, elutasító, izolált)

-Érzelmi Depriváció

(támogatás, együttérzés, védelem)

- **-Elhagyatottság**
- **-Bizalmatlanság, Abúzus**
- **-Fogyatékoság**
- **-Társas Izoláció**

III. Specifikus Korai Maladaptív Sémák

„Károsodott autonómia” sématartomány:

(az a felt. Másokról, hogy megakadályozzák önálló létét, működését, sikerét. Család: egymásba gabalyodott, a gyerek önbizalmát megingató vagy túlóvó, nem támogatja a gyereket a családon kívüli kompetens teljesítésben)

-Kudarcra Ítélttség

-Dependencia

-Sérülékenység (eü-i, érzelmi, környezeti)

**-Behálózottság- Összegabalyodottság
(Éretlenség)**

III. Specifikus Korai Maladaptív Sémák

- **„Károsodott Korlátok” sématartomány:**
- **-Feljogosítottság, Grandiozitás**
- **-Elégtelen Önkontroll**

- **„Mások által irányítottság” sématart.**
- **-Leigázottság / Behódolás**
- **-Önfeláldozás**
- **-Elismerés-hajszolás**

III. Specifikus Korai Maladaptív Sémák

- **„Fokozott éberség / Aggályosság és gátlás” sématartomány:**
- **-Negativizmus és Pesszimizmus**
- **-Túlkontrollálás__**
- **-Könyörtelen Mércék**
- **-Büntető Készenlét**

IV. 4. Séma folyamatok- megküzdések

- **Séma elkerülés („flight”)**
- **Séma kompenzáció („fight”)**
- **Séma fenntartása („freeze”)**

IV.4.1. Túlkompenzáló coping-reakciók

- **Agresszió, hosztilitás: Harag direkt túlzott kifejezése: ellenszegül, abuzál, lázad, vádaskodik, támad, vagy kritizál**
- **Dominancia, túlzott önérvényesítés**
- **Elismerés-űzés: Magas teljesítmény, státusz,
grandiozitás, figyelemfelkeltés által túlkompenzál**

IV.4.2. Séma-fenntartó (bemerevedő) coping-reakciók

- **Együttműködés, Függés:**
másokra támaszkodik, kapcsolatokra törekszik, passzív, alárendelő, szélsőséges vágy arra, hogy kedveljék, elkerüli a konfliktusokat

IV.4.3. Elkerülő coping-válaszok (1)

- **Gátlás, szélsőséges racionalitás és kontroll: perfekcionista, szigorú rend, szabályokhoz kötött, rutinokra hagyatkozó, elzárkózik az új tapasztalatoktól**
- **psychologiai visszavonulás: addikció, disszociáció, fantázia, vagy a pszichológiai menekülés más formái általi megbirkózás**

IV.4.3. Elkerülő coping-válaszok (2)

- **Harag elnyomása**
- **Pszichoszomatikus tünetek**
- **Társaság kerülése**
- **Emlékek tagadása**
- **Önlenyugtatás (evés, vásárlás)**
- **Alvás, energiátlanság általi elkerülés**

IV.4. Séma Módo

- **Az éppen aktív sémák jellegzetes együttese, amelyek erőteljes affektus vagy merev megbirkózási stílus formájában az adott időszakban eluralták a személy viselkedését, működésmódját.**
- **Az egyén az egyik sémamódból átválthat egy másikba**
- **A disszociatív állapotok spektrumán elhelyezkedve tudjuk megjeleníteni (többszörös szem.- norm. hangulatvált.)**

IV.4. Séma Módo

- **Gyermek Módo:**

- **Sérült**
- **Dühös**
- **Impulzív**
- **Boldog**

- **Szülői Módo:**

- **Büntető Szülő**
- **Követelődző Szülő**
- **Egészséges Felnőtt**

V. Séma-Fókuszált Személyiség Diagnózis

Négy dimenziója:

- **Érzelmi temperamentum**
- **Alap-sémák**
- **Megbirkózási stílus**
- **Diszfunkció globális szintje**

V.1. Vizsgáló eszközök

- Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI)
- Young Séma Kérdőív (YSQ)
- Young Szülői Gondoskodás Kérdőív
- Young-Rygh Elkerülő Kérdőív
- Young Kompensáció Kérdőív

V.2. Hosszantartó életproblémák jelei

- **Krónikus és hosszantartó problémák**
- **I. tengely zavar nem reagál a terápiára**
- **I. tengely zavar krónikus visszaesése**
- **A probléma nem körülírt mégis áthatóak**
- **Hosszútávú kapcsolati problémák**
- **Nagyon elkerülő viselkedés**
- **Merev gondolkodási és viselkedési minták**

VI. Séma terápia céljai

- **Segíteni a betegnek, hogy alapvető szükségleteit kielégítse**
- **Adaptív módon**
- **Maladaptív sémák, megbirkózási válaszok, módoszatok megváltoztatásával**